**部分食物的蛋白质含量** （克/100克食物）

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **食物** | **含量** | **食物** | **含量** | **食物** | **含量** |
| 牛奶 | 3.3 | 大米 | 8.5 | 马铃薯 | 1.9 |
| 鸡蛋 | 12.3 | 小米 | 9.7 | 油菜 | 2.0 |
| 猪肉（瘦） | 16.7 | 面粉 | 9.9 | 大白菜 | 1.4 |
| 牛肉（瘦） | 20.2 | 玉米 | 8.6 | 白薯 | 2.3 |
| 羊肉（瘦） | 15.5 | 大豆 | 34.2 | 菠菜 | 2.0 |
| 鱼 | 12.0～18.0 | 豆腐干 | 18.8 | 花生 | 26.2 |

资料来源：全国体育学院教材委员会编[M].运动医学．北京：人民体育出版社，2000.